

# 一人の女子短距離トップ選手のオリンピックに向けた5年間の 取り組みの分析：トレーニング課題の実施・達成状況から

信岡沙希重<sup>1,2)</sup>, 磯 繁雄<sup>1)</sup>, 五味宏生<sup>1)</sup>, 彼末一之<sup>1)</sup>

<sup>1)</sup>早稲田大学スポーツ科学研究科

<sup>2)</sup>(株)ミズノ

キーワード：一流女子短距離選手、女性アスリート、走動作、トレーニング計画

## [要 旨]

本研究は日本女子短距離で長年トップにある一人の選手の2004年から2008年の取り組みを検討した。対象者は試合期の結果を受けて鍛練期の課題を設定し、次の試合期で試すといったサイクルでトレーニングを続けた。各年度に設定した課題について、トレーニング日誌に記載された事項とシーズンでの結果を基に評価を行い、トレーニング課題解決の妥当性について吟味した。特に良かった冬期トレーニングは、①身体作り(体重・体脂肪を減らす、身体のくせをコントロールする)、②走りの改善(上下動を減らす走り、シザースのタイミングを意識した走り、遊脚を意識した走り)、③スタートの改善(1歩目のシザースを意識したスタート、0歩目の股関節伸展によるスタート、上から下のような意識でのスタート、前半部として捉えるスタート)である。スタートの改善は短時間では難しいが、数年かかって成果がみられるようになった。2007年と2008年は結果が出せなかったが、「怪我」が大きな原因であった。結局「当たり前のことを当たり前」ということが重要である。

スポーツパフォーマンス研究、2、73-99、2010年、受付日：2009年5月11日、受理日：2010年7月13日  
責任著者：彼末一之 〒359-1192 埼玉県所沢市三ヶ島 2-579-15 早稲田大学スポーツ科学学術院  
kanosue@waseda.jp

-----

## **Analysis of 5 years of training activities of a top female sprinter aiming to the Olympics: Implementation and maintenance of a training program**

Sakie Nobuoka<sup>1) 2)</sup>, Shigeo Iso<sup>1)</sup>, Kouki Gomi<sup>1)</sup>, Kazuyuki Kanosue<sup>1)</sup>

<sup>1)</sup> Graduate School of Sport Sciences, Waseda University

<sup>2)</sup> KK Mizuno

Key Words: top female sprinter, female athlete, running motion, training program

## [Abstract]

The present study examined a top Japanese woman sprinter's training from 2004

through 2008. She trained using a cycle of setting up a target for each training period based on the results from the previous season, and then attempting to reach that target in the next season. In the present study, each year's training target was evaluated based on the sprinter's training diary and the results from the race season, and the adequacy of her problem solving through her training was examined. A winter training that was particularly successful included (a) weight reduction and reduction in body fat through control of eating habits, (b) improvements in running (e.g., reduction of vertical motion, scissor-timing conscious run, idle leg conscious run), and (c) improvements in starts (scissor of the first step at the start, start with hip extension at step 0, start with a top-down sense, start seen as the first half). Improving starts within a short period is difficult, but good results were seen several years later. In 2007 and 2008, because of injuries, her race results were less good. After all, as the saying goes, "it is important to do natural things naturally".